



いっぷく会便り



〈4月号〉 令和6年4月1日 発行

KHJ 静岡県いっぷく会 (NPO 法人全国ひきこもり家族会連合会の静岡県支部)

会長 中村 彰男

「いっぷく会」のホームページ <http://ippukukai.com>

3月例会のご報告

3月例会は、3月10日(日) 静岡市番町市民活動センターで開催しました。

◇連続学習会

13時15分～16時30分 参加者26家族27名(内、初参加4名) (他に2名、そしてZoom参加6名)

テーマ：『家族にとっての精神科』

講師：一般社団法人静岡県公認心理師協会

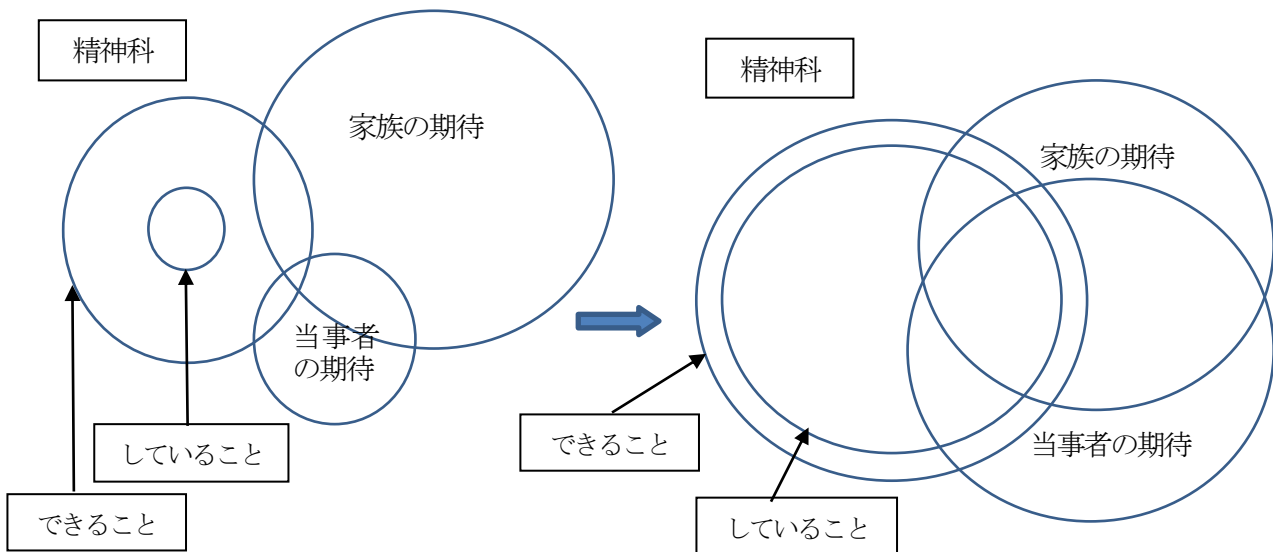
臨床心理士・公認心理師 久保 伸年氏



久保先生は、現在、(公財)復康会 鷹岡病院・富士メンタルクリニックに勤められており、これまでに、臨床心理士・公認心理師としての心理検査、カウンセリングなど、精神保健福祉士としてのメンタルヘルスに関わる相談・支援など、院内・院外で長年にわたり幅広く活躍されています。本日は、家族が安心して利用できる精神科とは、どのような姿、存在であるべきかをお話いただきました。

学習会にあたっての思い

精神科医療がひきこもりの当事者を抱えるご家族の期待、当事者の期待にどう応えていけるか、『できること』と『していること』をいかに増やしていけるかということは重要な課題です(下記のイメージで左から右への移行を進める)。それによって、①「精神科」の「できること」「していること」が増え、②ご家族の精神科への期待と「していること」とのギャップが小さくなり、③当事者からも期待できることが増えていくといいなと思っています。



「精神科」について

- ・ 「精神科」と「神経科、心療内科、メンタルクリニック」はほぼ同じ医療機関で、主として統合失調症、うつ病をはじめとした精神疾患・精神障害の治療・支援を行っています。
- ・ 社会の仕組みや法律・制度もいろいろと変化しています(例：精神分裂症→統合失調症(2002年)、痴呆症→認知症(2004年)、精神病院→精神科病院(2006年)、高校の保健体育の授業に「精神疾患の予防

と回復」が盛り込まれた(2022年)。障害者虐待防止法施行(2012年)、精神保健福祉法改正での精神科病院における虐待防止強化(2024年)。

- ・現在の精神「科」病院は、昔の精神病院のような暗いイメージは改善され、人権も尊重されるようになってきている(はずですが…)。

1. みなさんの“精神科の苦い経験”～もしかしてこんなこと、ありませんでしたか？

(1)もしかして、こんなこと…

- ・電話で相談したら、「本人が来ないとどうにもできない」と言われた。
- ・予約しようと思ったら、「3か月先」と言われた。
- ・思い切って受診したら「病気じゃない」で終わってしまった。
- ・受診したら、本人が「二度と行かない」と頑なになってしまった。
- ・受診したら、「病気だ」と言われ、薬を出されただけだった。
- ・先生、相談員は優しくかったが、受付の対応が耐えられなかった。
- ・先生、相談員は優しくかったが、カウンセラーの対応が合わなかった。

(出席されている方に、一つ一つに挙手にて確認が行われ、結構な割合で経験されていることが分かりました)

(2)私の“苦い経験”(病院職員としての経験から)

働き始めたころ、職場の人からのことばや現場での患者さんへの処遇・対応で衝撃を受けたり、疑問を抱いたりすることが少なからずありました。当時の精神科病院では「一般的」なことではありましたが、患者さんの「人としての尊厳」が軽視されているように感じられ、違和感はぬぐえませんでした。それらがほんの少しずつでも改善されてきているのはうれしいことです。

(3)本日の私の役割

それでも、「精神科」が皆さんのお役に立てるために、まだまだ改善の余地がありそうです。本日は、みなさんと「精神科」との間の「通訳、交通整理」役を担うことで多少なりともお役に立つことができたらと思っています。

2. “精神科の苦い経験”の背景～「ひきこもりと」精神科医療との“相性”から

- (1)精神科病院は「医療機関・病院」=治療するところ：「病気・症状の治療」を得意としています。
- (2)「ひきこもり」は「病気」ではないけれど…：「ひきこもり」自体は「病気」ではありませんが、「病気」や「症状」がその原因となっている場合があります、その治療をすることはできます。実は当事者の「生きづらさ」自体に寄り添うことはあまり得意でない場合があるかもしれません。
- (3)それでも「精神科」でできる(はずの)こともいくつかあります。

★「精神科」でできる(はずの)こと

- ①「診断」：「ひきこもり」の背景にある「病気、疾患、障害」の診断と治療できる部分の見極め。手帳、年金、サービスなど「支援」を受けるための「診断」と「診断書・意見書」等の作成。
- ②「治療」：主として「薬物治療」によって「病気、疾患、障害」から来る「生きづらさ」を緩和する。「症状」に対する治療を得意としています。
- ③「相談・支援」：「病気、疾患、障害」と関連した生活相談や「生きづらさ」の緩和のための社会資源の利用、生活環境の調整を含む相談・支援。

こうした「できるはずのこと」を行っていく際に精神科に必要なことについて、NPO 法人地域精神保健福祉機構コンボ発行「こころの元気+・2023年10月号」で、コンボ共同代表理事・精神科医の伊藤順一郎先生が「経験者が主観で語る『精神疾患』の世界、それがなぜ大切なのか？」という文章で次のように言っています。

「私のおそれ」～精神科医療関係者に「人を診ないで、病を診る」という傾向が強まっているのではないかと。①症状だけ：病に至るいきさつよりも、今どのような症状であるかに医師の関心が向いているのではないかと、②診察時間の長さ：短時間で症状を数え、それに見合った薬を出すことが精神科医の仕事だと勘違いしていないかと、③診察室や病棟だけ；診察室や病棟など特別な場所では本人に会わないので、暮らしの中で、何が起き、どのように困っているのか、それをリアルに知ろうとしないので、その「人」の姿が見えにくい。

「物語がある」～精神の病は、人の暮らしの中で生じてしまった苦しさや落胆、絶望などと深いつながりがある。一人ひとりに、病に至る物語がきっとある。その物語（病に至る事情）をわからずして、どうして、人は人を支えられるのでしょうか？だから私達は、お互いにまず人の話に耳を傾けようじゃありませんか。その人の物語をしっかりと聴こうじゃありませんか。そういう「わかろう」とする姿勢があって、はじめて人は人とつながり続けられると思うんです。そのつながりがなければ、人は希望を持ってないんじゃないでしょうか。

3. 身近で安心な精神科活用のために～精神科医療と仲良くするコツ

(1) 初診・再受診前

信頼できる相談者と、当事者が苦しんでいる治療可能な症状（妄想、幻覚、不安、恐怖、不眠など）がないかを探り、あれば翻訳して支援者に繋げて下さい。

(2) 受診（初診）時

当事者の“症状”や“動機”（何を求めているのか、どうすれば楽になれるか）をていねいに共有し、治療者・支援者にどう伝えるかを一緒に工夫し、場合によっては代弁してあげて下さい。

(3) 通院・治療継続の時期

治療者・支援者の意図は当事者には届きにくいものであるかもしれません。可能であればご家族が翻訳して届けてあげて下さい。

- ★ 家族にとっての「精神科」～ある精神症状を持った当事者が「『本人が一番のプロ』」。どんな病気の専門家でも、当事者の心は全てはわからない。医師は『ただの専門家』。当事者の心は当事者にしかわからない。」と言っています（「こころの元気+・2023年10月号」から）。ご家族は、「二番目のプロ」になりえる存在です。当事者のこころ、苦しみを理解し、それを翻訳して医者や支援者に届けていただくと、“プロでない”医師や支援者が当事者を理解する心強い味方となります。

このように学習をさせていただきました。ありがとうございました。
そして、その後の質疑応答にも丁寧に応えていただきました。



5月例会のお知らせ

日時：令和6年5月12日（日） 13:15 ～ 16:30（受付 13:00～）

会場：静岡市番町市民活動センター2階 大会議室

連続学習会テーマ：「ひきこもり対応と介護状況、葛藤する親たち」

講師：人間関係と心の相談舎 代表 菊池 恒氏

尚、当日は10時より同場所で準備会を行っています。配布物の準備やら、話し合いを行ったりしていますので是非お出かけ下さい。例会時とは一味違った雰囲気、気軽な話もできます。皆さんの参加をお待ちしています。

・会員で、オンライン（Zoom）での参加を希望される方は2日前までにメールでお申し込み下さい。

いっぷく会公開講演会（ご報告）

「ひきこもりと兄弟姉妹～親の関わり方を考える～」

3月20日（祝・水）いっぷく会主催の公開講演会がグランシップで開催されました。

今回のテーマを何にするか考えた時、ひきこもり当事者と関わる兄弟姉妹との関係で悩んでいる方々の声が目立ってきていることを感じ、講師としてKHJ全国ひきこもり家族会連合会で長年「兄弟姉妹の会」を運営されている深谷守貞氏にお願いすることとしました。

深谷氏の講演では、豊富な相談実績やソーシャルワーカーとしての支援の取り組みなど多くの事例を引用しながら、初心者にもわかりやすく解説をしていただきました。

当日の参加者は、家族と支援者・関係機関がおおよそ半々の割合でした。

ご協力いただいたアンケートにも、「兄弟姉妹もケアの対象であり、親と違った苦しみがある」「～させられる支援にならないように寄り添っていけたら」などそれぞれの立場での感想がありました。

今、家庭内では当事者への対応に加え家族の介護の問題も多くなっています。

いっぷく会では会員に共通するこれらの課題を一緒に考え、情報を共有しながら来年度も皆様と共に歩んでいきたいと考えます。

お知らせコーナー

（次回例会までの予定などをお知らせしています）

◇会員交流の場「地区会」

- ・西部地区 4月20日（土）13：30～16：30 （参加心理士）江口昌克氏
藤枝市文化センター 第4会議室（相談会と同一会場です）
- ・東部地区 4月28日（日）13：30～16：30 （参加心理士）鈴木梓氏
富士駅南まちづくりセンター 第2会議室
- ・中部地区 5月4日（土）13：30～16：30 （参加心理士）久保伸年氏、西ヶ谷氏
あざれあ 第3研修室

◇臨床心理士による「相談会」 ～無料～

- ・西部地区 4月20日（土）時間1回目9：30～ 2回目11：00～
藤枝市文化センター 第4会議室 （担当心理士）江口昌克氏
- ・東部地区 5月18日（土） 1回目13：30～ 2回目15：00～
富士市フィランセ東館2階 面接室 （担当心理士）久保伸年氏

（予約制）申込み・問合せ 事務局まで E-mail : ippuku-kai@outlook.jp ☎ 090-6081-0766

事務裏方の助っ人募集

あらゆる団体が毎日毎月の活動において、多くの事務処理が発生していることは言うまでもありません。限られた人数のスタッフで切り回しているのが実情であります。いっぷく会も例外ではありません。毎月第2日曜日に開催する学習会を軸に、講師との折衝、会場の手配、資料の作成と印刷、発送発信業務など夥しい仕事が控えております。10名に満たない会員の方々が献身的に支えてくれています。しかし高齢化の波が押し寄せて来ています。私からも皆様に呼び掛けさせていただきます。お手伝いをお願いしたい、ぜひともお願いしたいと。（中村会長）



いっぷく会は、会員制で会員の会費で運営されています。会員以外の方もご参加されることは大いに歓迎していますが、その場合は参加費を一回1500円負担して頂いています。ただし初回は体験として無料で参加いただけます。そして年会費8000円（年度途中での加入は月割額700円）で、加入していただければその後の参加費は無料です。詳しくは事務局まで問い合わせ下さい。

事務局 E-mail : ippuku-kai@outlook.jp 電話 090-6081-0766